

Sin duda es el centro de operaciones de la región, el punto de partida por excelencia de los visitantes que se aventuran a recorrer la zona más austral de la Patagonia chilena. Pero en sus alrededores también está latente un sentimiento de libertad, una geografía de imponentes macizos, exóticos paisajes, interminables pampas y el inconfundible Estrecho de Magallanes, en donde explorar y perderse es parte del plan.



WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR

WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos Camila Seguy, Hans Haedicke, John Robertson, Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

PUNTA ARENAS

FUNDADA EN 1848

LA CIUDAD DEL VIENTO

THE NORTH FACE + LADERA SUR

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

PUNTA ARENAS

FUNDADA EN 1848

→ LA CIUDAD DEL VIENTO ←

ENTRENA:

Nº 01

TROTA POR LA COSTANERA DEL ESTRECHO

Parte tu día con energía trotando por la costanera que bordea el Estrecho de Magallanes. Tienes cerca de 6 km disponibles para soltar las piernas, con casi nulo desnivel, así que no hay excusa para no aprovecharlos. Anda disfrutando la vista del Estrecho y el antiguo muelle lleno de cormoranes, aprovecha de saludar a algún ciclista que va a ir a tu lado por la ciclovía y equipate para el clima extremo! Porque aquí el viento y el frío se harán sentir.

NO OLVIDES: Ropa de abrigo, una buena playlist y agua

DISTANCIA: 6 km

Nº 02

ENTRENA ENTRE MIRADORES

▶ Una buena ruta express para esos días en los que estás un poco más cansado después de una semana exigente de entrenamiento.

Para mantenerse en forma el circuito que une los famosos miradores de Los Soñadores en Av. Colón y el de Cerro La Cruz es una excelente alternativa. Saliendo aquí de la tienda The North Face, toma Avenida Colón y recorre 1 km hasta llegar al Mirador Los Soñadores. Dobra por calle Patagona, sigue tu camino hasta el cerro La Cruz y siéntete Rocky mientras trabajas las piernas en las escaleras antes de llegar a la cima.

NO OLVIDES: Agua, el soundtrack de Rocky y un snack

No hay nada como correr rodeado de uno de los paisajes más espectaculares de América. Si ya tienes experiencia en

Nº 03

CORRE CERRO ARRIBA EN EL MIRADOR

▶ Un circuito redondo en terreno firme que te llevará por estrechos senderos dentro de frondosos bosques.

A sólo 20 minutos del centro de la ciudad, está la Reserva Nacional Magallanes con cerca de 60 km de senderos para entrenar. Una buena opción, es recorrer el circuito Las Lengas que te llevará por varios miradores, conociendo algunos de los mayores atractivos de la reserva partiendo por el Mirador Zapador Austral, la laguna Negra y el Mirador Guardas, para terminar en el Sendero de Chile Bocatoma, pasando por el Mirador Las Minas. El camino es de tierra, tiene un desnivel de 295 m y te llevará por pasarelas de madera y escaleras además de un par de subidas que sentirás como fuego en las piernas. Anda atento a las raíces y troncos en el suelo y no olvides tomarte unos minutos para recuperar el aire casi al final de la ruta en el Mirador Las Minas y disfrutar la panorámica que vas a tener del Estrecho de Magallanes antes de volver.

ATRIBUTOS: Vida Silvestre, Escénico, Zona Pic Nic, Poco concurrido

CÓMO LLEGAR: Desde la plaza de Punta Arenas toma la prolongación de la Avenida Salvador Allende con dirección al cerro Mirador. Llegarás a la administración del sector Las Minas por un camino de ripio.

Nº 04

HAZ TRAIL RUNNING EN EL CIRCUITO W

▶ Una ruta exigente para poner a prueba todas esas tardes de esfuerzo, que recorre los valles más imponentes de la zona.

No hay nada como correr rodeado de uno de los paisajes más espectaculares de América. Si ya tienes experiencia en

la disciplina y quieras sumar intensidad al entrenamiento, el circuito W alrededor del Macizo Paine es ideal. Se trata de un extenso sendero demarcado con subidas, bajadas, y algunas piedras sueltas en la ruta; de dificultad alta en los valles y nivel medio en las conexiones, suma un desnivel del +3375/-3444. Aquí el clima te permite regular las cuatro estaciones del año en un solo día y los mejores amaneceres.

DISTANCIA: 70 km (sólo ida) **ÉPOCA:** Noviembre a marzo

DIFICULTAD: Alta

TREKKING:



Nº 06

RECORRE EL PARQUE NACIONAL PALI AIKE

▶ Está a 196 km de Punta Arenas, pero puede ser el panorama perfecto para un fin de semana activo.

Si estás buscando un lugar nuevo e interesante para conocer y a la vez mantenerse en forma, te recomendamos ir al Parque Nacional Pali Aike. Aquí encontrarás exóticos paisajes desérticos con lugares que muestran su pasado volcánico y cuatro senderos que, juntos, suman un poco más de 5 km. Lo mejor es que partes por el sendero a la Cueva Pali Aike (600 m), sigas hasta el Cráter Morada del Diablo (1,7 km) y después a los Pozos del Diablo (2 km) conocido una historia de 11.000 años a través de evidencias arqueológicas. Regresa por el mismo camino, disfruta un pic nic en la cueva, y toma el auto hasta laguna Ana. Para llegar al mirador son otros 500 m. Aunque siquieres una ruta más larga, existe un tramo de 9 km que une la laguna Ana con la cueva Pali Aike.

ATRIBUTOS: Vida Silvestre, Escénico, Familiar, Laguna, Estacionamiento

CÓMO LLEGAR: Desde Punta Arenas toma la Ruta 255, pavimentada, que

NO OLVIDES: Snacks, agua, cámara de fotos, bloqueador, lentes de sol y zapatos de trekking

DIFÍCULTAD: Media-baja

ÉPOCA: Todo el año

CÓMO LLEGAR: Desde Puerto Natales entre la Sierra Señoret y cerro Benítez. Toma el primer desvío a la izquierda después de la Cueva del Milodón.

